



## *Höstprogram 2026*

Under hösten kommer vi att ha månadsmöten med skiftande innehåll såsom musik, föredrag mm i Syrianska Kulturcentret.

OBS! Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi bl.a. informerar om nyheter som inte finns med i detta program och lägger ut anmälningslistor för kommande aktiviteter!

Vi anordnar pubkvällar 1 gång i månaden.

Under hösten bjuds man in till Café-träffar s.k. Trivselträffar och utöver dessa aktiviteter kommer det att anordnas utflykter, studiebesök mm.

Under hösten fortsätter våra aktiviteter Boule/Bowling/Promenader/Samba/Vattengymnastik 80-årsmiddag för alla födda 1945-1946.

I augusti/september blir det en resa till Gdansk och Visby.

I september blir det också en Trivselkväll på Piccolo (Piazza di Spagna)

Galileis liv på Västerås Teater i oktober

I oktober sker också en resa till Mallorca.

Teaterresa "Chicago" på Oscars sep/okt/nov.

Teaterresa "God Jul" på Stadsteatern, Stockholm, i december.

Julbord kommer att arrangeras i början på december på Tranellska.

I början på nästa år är det dags igen för Trettondagskonsert, Cassels Konserthus Grängesberg.

Ni hälsas alla varmt välkomna till uppstartsmötet den 11 augusti kl.11.00 i Tingta, Dingtuna, med tipspromenad och korvgrillning.

Höstens första månadsmöte är den 27 augusti kl 14.00, Syrianska Kulturföreningen.

Vi ber också att få önska våra medlemmar en Riktigt Glad och Skön Sommar och en Lång Härlig Höst!

Styrelsen

## Om vår förening

Vår förening, SPF Aros, har som övergripande mål att verka för att:

- medlemmarna kan träffas under trevliga former
- medlemmarna kan berika sin fritid med olika former av aktiviteter
- medlemmarna bereds möjligheter att bedriva en aktiv friskvård
- bevaka pensionärernas intressen och då i första hand på det lokala planet

Läs mera om föreningen på vår hemsida: [www.spfseniorena.se/aros](http://www.spfseniorena.se/aros)

Medlemsavgiften för SPF Aros är 280 kr per år och person och **betalas till SPF Seniorerna centralt och inte till SPF Aros**. Utebliven betalning medför avregistrering som medlem i föreningen.

Korrekta uppgifter i vårt medlemsregister är en förutsättning för snabba informationsutbyten. Meddela därför alltid ändring av namn, adress, telefon eller e-postadress till medlemsregistrerare. Uppgifterna kan även ändras via Förbundets hemsida under "Min sida". De gjorda ändringarna överförs då automatiskt till medlemsregistret.

### SPF Seniorerna Aros Styrelse (fram till årsmötet i februari 2027)

<b>Ordförande</b>	Björn Ulvemark	Tel. 070 308 99 47 <a href="mailto:bjorn_ulvemark@hotmail.com">bjorn_ulvemark@hotmail.com</a>
<b>Vice ordförande</b>	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>
<b>Kassör</b>	Anna-Carin Dahl	Tel: 070 158 55 77 <a href="mailto:anna-karin.dahl@outlook.com">anna-karin.dahl@outlook.com</a>
<b>Sekreterare</b>	Birgitta Åkerberg	Tel: 070 422 30 42 <a href="mailto:birgitta.akerberg@liberalakvinnor.se">birgitta.akerberg@liberalakvinnor.se</a>
<b>Webbansvarig och Medlemsregistrerare</b>	Kerstin Paulsén	Tel: 073 360 70 46 <a href="mailto:kerstin.e.paulsen@gmail.com">kerstin.e.paulsen@gmail.com</a>
<b>Ledamot</b>	Vieno Nilsson	<a href="mailto:vieno.nilsson@telia.com">vieno.nilsson@telia.com</a> SMS 073 682 47 76
<b>Ledamot</b>	Gunilla Andersson	Tel: 070 594 36 70 <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a>
<b>Ledamot</b>	Richard Appelbom	Tel: 073 692 50 94 <a href="mailto:richard.appelbom@outlook.com">richard.appelbom@outlook.com</a>
<b>Ledamot</b>	Lars Berglöf	Tel: 070 086 543 87 <a href="mailto:lasseberglof1954@gmail.com">lasseberglof1954@gmail.com</a>

## Aktivitetsgruppen/programansvariga

Gunilla Andersson	gunilla-conny@outlook.com
Lena Holmkvist	lena.eleonora.holmkvist@gmail.com
Monica Johansson	johanssonboda62@gmail.com
Vieno Nilsson	vieno.nilsson@telia.com
Gunilla Nyberg	gunilla.nyberg@yahoo.se
Kerstin Paulsén	kerstin.e.paulsen@gmail.com
Marianne Swärd	mariannesvardh@hotmail.com

## Medlemsmöten

Vårens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Syrianska Kulturcentrets lokaler, Narvavägen 90, och vid medlemsmöten är det fri parkering.

Om inget annat är angivet nedan så börjar medlemsmötena kl 14.00 och slutar ca kl 16.00. Kostnad 60 kr inklusive kaffe/te och bröd. Normalt krävs ingen föranmälan. Vid inträde, betalning och köp av lotter accepteras inte längre mynt med valörerna 1 krona, 2 kronor och 5 kronor, men det går bra att swisha på nr 123 572 37 70. Lägg gärna in numret under favoriter i swish-appen i din telefon.

Observera att lottpriset höjs till 10 kronor per lott.

### **27 Augusti**

Underhållning: Olle Eilestam underhåller med allt från dansmusik till schlagers, swing, cocktailmusik, ballader och jazz.

### **24 September**

Underhållning: Musikquiz med Staffan Dahlin.

### **29 Oktober**

Underhållning: Under planering

### **26 November**

Underhållning: Trubaduren Jennie Wernersson underhåller med sång och musik - pop, country, reggae och visor.

### **PUB-kvällar**

Pubkvällar en gång i månaden den 20/8, 17/9, 22/10 och 19/11 kl 16:30-19.00. Information om lokal kommer senare.  
Ingen föransmälan

### **Café-träffar**

Vi träffas en gång i månaden för småprat över en kopp kaffe på tisdagar kl 14.00, och första träffen, den 7 juli, ses vi på Café Malin.

Övriga datum är den 1 september, 6 oktober, 3 november och 1 december då vi ses på café Mosaic.

Ingen föransmälan.

Vid frågor kontakta Gunilla Andersson, SMS 070 594 36 70.

Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag" och på vår hemsida [www.spfseniorerna/aros](http://www.spfseniorerna/aros).

### **Utflykter, resor, studiebesök**

Normalt krävs föransmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande ska göras antingen direkt till våra kontaktpersoner för arrangemanget eller vid medlemsmöten.

**OBS! Anmälan är bindande** och vi tillämpar generellt principen "Först till kvarn" för våra arrangemang. Samlingsplats enligt programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till respektive kontaktperson.

**OBS! Alla aktiviteter som innefattar kostnader ska betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869. Var vänlig skriv ditt namn på inbetalningen samt vilken aktivitet som avses.**

#### **Tisdag 11 augusti**

Traditionsenlig uppstart kl 11.00 på Tingta IP i Dingtuna. Det blir tipspromenad och det bjuds på korvgrillning.

Ta med eget fika om så önskas.

Anmälan senast den 6 augusti till:

[gunilla-conny@outlook.com](mailto:gunilla-conny@outlook.com)

#### **Tisdag 25 Augusti**

80-årsmiddag för medlemmar födda 1945–1946. Inbjudan har utsänts till berörda.

- 30 augusti-2 september** Resa med Birka Gotland till Gdansk och Visby.  
Mer information och anmälan till  
jack.hallberg99@gmail.com
- Söndag 20 september** Föreställningen Chicago på Oscars.  
Mer information och anmälan till  
jack.hallberg99@gmail.com
- Onsdag 23 september** Trivselkväll på Piazza di Spagna (Piccolo)  
kl 16.00. Hiss finns i lokalen.  
Det blir buffé med småplock. Se hela menyn  
på [www.piccolovasteras.se](http://www.piccolovasteras.se)  
Kostnad: 250 kronor (dryck ingår ej).  
Anmälan senast 7 september till:  
vieno.nilsson@telia.com
- Lördag 3 oktober** Föreställningen Galileis liv på Västerås  
Teater kl 15.00. Spellängd 2 tim 45 min inkl  
30 min paus. Kostnad: 340 kronor inklusive  
kaffe och kaka.  
Anmälan senast den 25 september till:  
johanssonboda62@gmail.com
- 15-22 oktober** Resa till Mallorca.  
Mer information och anmälan till  
jack.hallberg99@gmail.com
- Torsdag 22 oktober** Lena Hedman, som själv arbetat som polis,  
informerar om självskydd. Saker att tänka  
på för att inte blir lurad.  
Lokal: Vuxenskolan, Lysgränd 1.  
Tid; kl 14.00-16.00  
Kostnad: 40 kronor  
Anmälan senast 15 oktober till:  
vieno.nilsson@telia.com

- Söndag 25 oktober** Föreställningen Chicago på Oscars.  
Mer information och anmälan till  
jack.hallberg99@gmail.com
- Söndag 29 november** Föreställningen Chicago på Oscars.  
Mer information och anmälan till  
jack.hallberg99@gmail.com
- November/December** Julbord på Tranellska. Mer information  
kommer senare.
- Fredag 4 december** Teaterresa till Stadsteatern i Stockholm och  
föreställningen "GOD JUL".  
Mer information och anmälan till  
jack.hallberg99@gmail.com
- Måndag 5 januari 2027** Preliminärt planeras en resa till Cassels  
Konserthus och Trettondagskonserten den 5  
januari 2027. Program och kostnader är  
ännu inte klara.

## **Friskvård**

Björn Ulvemark har det övergripande ansvaret för föreningens friskvård och veckoaktiviteter.

Telefon och e-postadress till Björn finns på sidan 2.

Föreningen strävar efter att kunna erbjuda medlemmarna goda förutsättningar för friskvård. Ett led i detta är att föreningen under vår- och höstterminerna arrangerar veckoaktiviteter. Tider för våra veckoaktiviteter finns redovisade under rubriken nedan.

## Veckoaktiviteter, ansvariga

Under hösten och vintern 2026/27 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter.

<b>Aktivitet</b>	<b>Ansvarig</b>	<b>Telefon</b>
<b>Bangolf</b>	Gunilla Andersson	070 594 36 70
<b>Boule</b>	Inger Fredriksson Stig Sjögren	070 481 60 28 070 681 61 20
<b>Bowling</b>	Torsten Nilsson	073 033 83 21
<b>Promenader</b>	Björn Ulvemark	070 308 99 47
<b>Samba (kortspel)</b>	Anna-Carin Dahl Majken Lundell	070 158 55 77 070 676 04 52
<b>Vattengymnastik</b>	Monica Johansson	073 345 68 93
<b>Golf</b>	Ulf Fredriksson	070 794 16 62

## Veckoaktiviteter, datum och tider

Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag" och på vår hemsida [www.spfseniorerna/aros](http://www.spfseniorerna/aros)

<b>Boule</b>	Lövuddens IP kl 13.00 t o m den 28/9. Castellums Sportcenter kl 13.15 den 5/10 – 14/12. Ansvarig: Stig Sjögren
<b>Bangolf</b>	24 juni, 30 juli och 20 augusti med start 10.30 på banan vid Råbyleden. Avgift 50 kronor per tillfälle. Kiosken är öppen för fika. Anmälan till Gunilla Andersson <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a>

## Bowling

Onsdagar 2/9-16/12 kl.13.30 under terminerna på Bellevue.  
Ansvarig: Torsten Nilsson

## Promenader

Onsdagar **udda veckor** i Tingta, Dingtuna.  
Start vecka 37, den 9/9, kl 11-13.  
Ta med eget fika.  
Ansvarig: Björn Ulvemark  
OBS! Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv).

## Samba (kortspel)

Onsdagar kl.13-16 på Malmabergs mötesplats den 12/8 - 16/12. Start den 12 augusti.  
Ansvariga: Anna-Carin Dahl och Maiken Lundell

## Vattengymnastik

Start den 2 september.  
**Aktiviteten är för närvarande fulltecknad.**

Onsdag Grupp 1, kl 11.00-12.00.  
Onsdag Grupp 2, kl 13.00-14.00  
Rehabassängen, Lasarettet.  
Ledare är personal från Rehab.  
Kostnad för 12 gånger är 1.800 kronor.



Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkel genomförs i samarbete med



Tel: 021-12 80 85

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på studiecirkel hos Vuxenskolan. OBS att medlemskap i SPF måste anges vid anmälan om deltagande i en/flera cirkel.

### Studiecirkel

Se vår hemsida för aktuella cirkel. Vi startar cirkelna när det finns tillräckligt med deltagare.

SPF Aros är intresserade av att starta cirkel som har nya inriktningar och med nya cirkelledare. Kontakta någon i styrelsen.

### Vår verksamhet stöds bland annat av



Som medlem i SPF Aros får du 10 % rabatt när du handlar i vår butik. Det gäller krukväxter, snittblommor, inredning mm och vid uppvisande av medlemskort. Rabatten gäller ej på kampanjpriser, Blommogram till annan ort, begravnings- och bröllopsbeställningar samt Interfloras presentkort.

## Om SPF Seniorerna

Sveriges Pensionärsförbund (SPF) är en politisk och religiöst obunden medlemsorganisation för personer som är berättigade till pension, oavsett ålder. SPF har idag ca 270 000 medlemmar i ca 820 lokalföreningar fördelade på 27 distrikt och ett centralt förbundskansli i Stockholm.

Inflytande, valfrihet och livskvalitet sammanfattar vad SPF arbetar med.

Föreningarna är nerven i SPF-rörelsen – det är i din förening som du framför allt finner gemenskap och kan påverka din livskvalitet genom social samvaro, friskvård och spännande upplevelser.

SPFs lokalförening har till uppgift att inom sitt upptagningsområde främja Sveriges Pensionärsförbunds ändamål genom att

- bedriva en aktiv medlemsrekrytering och tillvarata medlemmarnas/pensionärernas intresse på det lokala planet
- informera medlemmarna i frågor som berör pensionärskollektivet
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna

E-post från SPF Aros har som avsändare ”SPF Seniorerna”, och det kan hamna i mappen för skräppost. Var vänlig och kolla där.



## SPF Seniorerna Västmanland

<b>Postadress</b>	Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar
<b>Telefon</b>	076-034 30 32
<b>E-post</b>	vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se
<b>Hemsida</b>	www.spfseniorerna.se/vastmanland

<b>Distriktsordförande</b>	Per-Åke Moe perake.moe@icloud.com	070 578 20 27
<b>Vice distriktsordförande</b>	Marina Böhm Turesson marina.boehm45@gmail.com	070 586 16 49
<b>Distriktssekreterare</b>	Christina Jonsson ch.jo4@icloud.com	070 355 29 65
<b>Vice distriktssekreterare</b>	Birgitta Sundström sundstrombirgitta49@gmail.com	076 803 44 38
<b>Distriktskassör</b>	Jovanka Olofsson jovankaspf@yahoo.com	076 878 14 82
<b>Styrelseledamot</b>	Ulla Elfvendahl ulla@elfvendahl.se	070 497 78 26
<b>Styrelseledamot</b>	Rune Pelvén rune.p@koping.net	073 368 99 94
<b>Styrelseledamot</b>	Jack Hallberg jack.hallberg99@gmail.com	070 513 69 75

## SPF Seniorerna

<b>Postadress:</b>	Box 38063, 100 64 Stockholm
<b>Besöksadress:</b>	Hornsgatan 172, plan 8, Stockholm
<b>Telefon</b>	08-692 32 50
<b>E-post</b>	info@spfseniorerna.se
<b>Hemsida</b>	www.spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström, 070-765 22 59,  
peter.sikstrom@spfseniorerna.se

## Några glimtar från året som gått



Artipelag 4/9 2025



Månadsmöte, Sitting Ducks, 30/10 2025



Västerås slott 13/11 2025



Cassels konserthus 5/1 2026



Månadsmöte, Lennart Johansson, 29/1



Resa till Marocko i februari